

MELLÁR MEZEI ANITA

MINDFULNESS: SZEMLÉLETMÓD AZ ÉLET JELENEITEIBEN

Manapság állandósult jelenséggé vált életünkben a szüntelen zakatolás. Az élet kihívásai bonyolultabbak lettek. Egyszerre kell többféle szerepet egyeztetni, sokféle feladatot elvégezni, többfelé figyelni, teljesíteni, eredményt felmutatni, felelősséget vállalni, tartani a tempót, menni és haladni, nehogy lemaradjunk valamiről is. Mindehhez hozzájön még a zaj, a tévé, a telefon, a számítógép, a közösségi média, amely gyorsaságával és vibráló effektusaival meglehetősen leterheli az idegrendszerünket. A világ eseményei is árnyékként nehezednek mindennapjainkra, mindeközben pedig szorongat minket az élményekből való ki- és lemaradástól való félelem is (FOMO – fear of missing out).

Szülőként anyagi biztonságra törekszünk, miközben gyermekünk fejlődésében, jóllétében is aktívan részt szeretnénk venni. Zsonglőröködjünk a nap aktív óráiban és azon túl is, hogy minél több minden beleférjen, mindenkinek megfeleljen, sikereket és örömeiket könnyelhessünk el. Pedagógusként az oktatás és nevelés főfeladatukon túl az adminisztráció, továbbképzések, iskolaközösségen belüli viszonyok is igénybe vesznek minket. Mindehhez hozzájön természetesen az is, hogy egyik szerepkörből a másikra váltani nem egyszerű. Hiszen 8-10 óra munka után, miközben a fejünkben még a munkahelyi események pörögnek, nehéz ráhangolódni a gyerekekre, a társunkra. A munkahelyünkön pedig a fókuszált munkától gyakran kalandozunk el az otthoni, családi helyzetekbe. Ugyanez érvényes a gyerekekre is. Az iskolában rövid idő alatt kell átállni az egyik tanítási óráról a másikra, az egyik tanárról a másikra, egy osztályközösség részének kell lenni, miközben persze a hétfégi élmények vagy akár a reggeli civakodás is ott „dolgozik” a háttérben.

Ha viszont az elménk és a testünk is túlterhelt lesz, akkor valójában a saját életünk megélését korlátozzuk. A mindfulness, tudatos jelenlét, megtámogathat minket testi és lelki jóllétünk megőrzésében vagy visszaszerzésében.

MI A MINDFULNESS?

A mindfulness, magyar fordítása tudatos jelenlét. Jóval több, mint egy stresszcsökkentő, stresszkezelő technika. Egy olyan szemléletmód, életfilozófia, amely középpontjába a jelen pillanat megtapasztalását helyezi. Mit is értünk ez alatt? Ahogy Jon Kabat-Zinn, mindfulness alapító, definiálja a mindfulness azt jelenti, hogy figyelemmel fordulunk a jelen pillanat tapasztalatai felé egy meghatározott módon: szándékosan és ítéletmentesen (Kabat-Zinn, 2009, 76). Ebből az is következik, hogy bármit a figyelmünkbe hozhatunk: hogy vagyunk éppen most, milyen gondolatok járnak a fejünkben éppen most, hogyan érzékeljük a dolgokat körülöttünk, hogyan cselekszünk éppen most. A kulcsszó tehát az osztatlan figyelem, amellyel megéljük azt, ami már itt van. Ezzel helyet adunk az életünkben az apró örömök észrevételének, felfedezésének és megélésének, ugyanakkor az élet elkerülhetetlen, természetes velejáróit, nehéz érzelmeit is (szomorúság, aggodalom, félelem) sem nyomjuk el.

Bizonyos szempontból nézve, a tudatos jelenlét gyakorlása egyfajta sebességváltás. A visszalassulással együtt jár egy irányváltás is: az állandóan a külső környezetet pásztázó figyelmet, saját magunk felé, tapasztalásaink felé irányítjuk. Ez egy komoly váltás, hiszen a jellemzően túlprogramozott életmódunkból elmozdulunk az ún. létezés üzemmód felé. Milyen lenne az egész évben várva várt álmnyaraláskor nem az otthoni vagy munkahelyi dolgokon agyalni? Megélhetjük a nap melegét az arcunkon, hogy odafigyelünk egy kedves mosolyra, a híres templomba nem csak beszaladunk és kipipáljuk a látványosságok listáján, hanem engedjük, hogy megérintsen a hely szellemisége. Mindez ott lehet velünk a hétköznapokban is.



HOGYAN VÁLHAT A TUDATOS JELENLÉT GYAKORLÁSA HASZNUNKRA A HÉTKÖZNAPOKBAN?

Gyerekeknek, szülőknek, pedagógusoknak, mindannyiunknak ismerősen hangozhatnak a következő mondatok: *Figyeld oda az órán! Figyeld rám, ha mondom valamit. Figyelsz, te egyáltalán?! De vajon megtanultuk-e, hogyan kell valamire odafigyelni? Naponta többször is, különböző helyzetekben megfogalmazzuk ezt az elvárást, miközben az odafigyelés módja és mikéntje sokunk számára egyáltalán nem nyilvánvaló. Ezen sorok olvasása közben is könnyen megeshet, hogy a figyelem*

az itteni tartalomról máshová kalandozott: fejben már épp a bevásárló lista bővült egy újabb elemmel vagy a holnapi teendők szervezése vitte el a figyelmet, de lehet, hogy a közelgő dolgozat gondolata riogatott éppen.

Érzékelhetjük a figyelem illékony természetét: a testünk jelen van, de a gondolataink máshol vannak. Ha pedig már észrevettük a figyelem elkalandozását, akkor nyert ügyünk van, hiszen bármikor visszahozhatjuk ide a mostba, érzékelve a papír minőségét, illatát, a kezünk vagy fejünk tartását, a sorok látványát és tartalmát.

Egy harvardi kutatás eredményei szerint (Killingsworth; Gilbert, 2010, 330) egy átlagos felnőtt az ébrenléti idejének majdnem 50 százalékában valami másra gondol, mint ami éppen történik, és ilyenkor általában nehéz érzelmeket és gondolatokat tapasztal. Ez a viselkedés boldogtalanná tesz, hiszen vagy a múlt megváltoztathatatlan történéseibe ragadunk bele újra és újra, vagy a jövőben bekövetkező legrosszabb forgatókönyv jelenetei miatt szorongunk, aggodalmaskodunk.

A tudatos jelenlét erre az elkalandozó figyelemre nem ellenségként tekint: testünk erőnléti állapotáról különböző testgyakorlatokkal gondoskodunk, ugyanúgy erősíthetjük a „figyelemizmunkat” is. A gyakorlás alapvető eleme, hogy észrevesszük, ha a figyelem elkalandozott, és ilyenkor szándékosan visszatereljük oda, ahova irányítani akarjuk. Ez a mentális fitnesz a szétszóródó figyelmet összeszedettebbé és kontrollálttá teszi, amire nemcsak a munkahelyi környezetben, hanem a tanulási folyamat során is nagy szükségünk lehet. Gondoljunk csak arra, hány gyermek küzd a feladat megtartásának gondjaival, vagy milyen elsodró erejű gondolatspirál indulhat be egy ilyen mondat hallatán: *Pénteken dolgozatot írunk. Vajon hány gyerekben fokozódhat ez az információ odáig, hogy az ilyen és ehhez hasonló gondolatok elsodorják: Ó, biztos nagyon nehéz lesz, és nem fog sikerülni. A múltkori dolgozatra is sokat tanultam, mégsem kaptam jó jegyet. Ha ez is hármast lesz, tutira nem mehetünk majd moziba. Milyen lesz így a bizonyítványom?! Ha nem lesz jó, tuti nem vesznek fel majd a másik suliba.* Ily módon a nehéz helyzetet csak tovább tetézzük, amivel a fejünkben lévő kritikus hang ereje felerősödik.

Mégis hogyan lehet a tudatos jelenlét gyakorlása segítségünkre az ilyen helyzetekben? A tudatos jelenlét most-fókuszú, tehát felteszi a kérdést: Mit tehetek MOST ebben a helyzetben? A lehetséges válaszok pedig: *MOST ez az információ zavart keltett bennem. Érzem a feszültséget a gyomromban. A be- és kilégzés figyelése megnyugtat. MOST tovább dolgozom az órán, délután pedig készülhetek a dolgozatra.* Észrevesszük, hogy mi történik velünk és gondoskodunk magunkról, nem nehezítjük felesleges gondolatokkal tovább a helyzetet.

Ezzel a most-fókuszú hozzáállással a stresszt kezeltük, csökkentettük. Tehát ha elhatározzuk, tudunk változtatni. A legfontosabb segítségünk, „szupererőnk” az öt érzékszervünk. Ezek ugyanis kapuként szolgálnak, hogy a jelenbe horgonyozunk le. Sokan számára a légzés megfigyelése is hatékony a stresszhelyzetek megszelídítésében. Egy olyan „szupererő”, ami csillapítja lobbanékonyágunkat és a bennünk dúló érzelmi vihart. A ki- és belégzések áramlásának megfigyelése, illetve a kilégzések meghosszabbítása aktivizálja a paraszimpatikus idegrendszert. Egyfajta ellazult érzést állít elő, ami gyakran az elégedettség érzésével jár együtt. Az élettéliségnek és kiegyensúlyozottságnak ez a kombinációja a lényege annak a „csúcsteljesítmény-zónának”, amit jól ismernek a sportolók, az üzletemberek, a művészek, a szerelmesek és a meditatálók (Hanson, 2012, 62–63).

Gyerekeknél iskolai környezetben a légzés megfigyelése számos egyszerű játékos feladattal is megközelíthető. Figyelhetjük a légzést a hasunkban, ahogy minden egyes belégzés után egy hosszú, mély kilégzéssel mintha egy lufit fújnánk fel. Ha pedig a kedvenc kis plüssünket tesszük a hasunkra, minden egyes be- és kilégzéssel mintha elringatnánk a kis kedvencünket. Természetesen a gyerekek mozgásigényét is figyelembe vehetjük, és akár egy egyszerű tánc vagy az agyféltekéket összehangoló mozgássor után is odafordulhatunk a légzésünk megfigyelése felé. Ezzel ráhangolódhatunk a fókuszált tanulásra. A feszült pillanatokban tudattalanul visszatartjuk a levegőt, ezért is érdemes használni a lélegzés erejét, engedni annak szabad áramlását, pl. egy fellépés, verseny, interjú, prezentáció, dolgozat előtt.

MIT TANULHATUNK EGY 8 HETES TUDATOS JELENLÉT ALAPÚ STRESSZCSÖKKENTŐ TANFOLYAMON?

A manapság oktatott 8 hetes tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentő tanfolyamok alapja az 1979-ben a Massachusettsi Egyetem Stresszcsökkentő Klinikáján Dr. Jon Kabat-Zinn és munkatársai által elindított tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentő tréningek (MBSR-tréning: mindfulness based stress reduction – tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentés). A mindfulness, tudatos jelenlét, különböző területeken való (oktatás, vállalati management, sport, gyermeknevelés stb.) alkalmazásának hatásait és hatékonyságát számos tudományos kutatás igazolta és vizsgálja napjainkban is. Az MBSR-tréning és a hozzá kapcsolódó kezelések igen hatékonyan bizonyultak a stressz csökkentése és a stresszel összefüggésben levő orvosi problémák terén, továbbá a szorongás, a pánik és a depresszió kezelésében. Segítettek a betegeknek annak elsajátításában, hogyan éljenek hatékonyabb és teljesebb életet krónikus fájdalmaik ellenére; javítottak a rákbetegek és a sclerosis multiplexben szenvedők életminőségén. (Kabat-Zinn, 2013, 33–34) Bár a mindfulness buddhista gyökerekre nyúlik vissza, Dr. Jon Kabat-Zinn szerint nem szükséges spirituális hozzáállás ahhoz, hogy kapcsolódjunk a jelenléthez.

Az általam is vezetett tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentő tanfolyamok általában 8 hét hosszúságúak, heti egyszeri személyes vagy online találkozóval. Fontos leszögezni, hogy ez a módszer sem instant csodaszer. Igazán csak úgy tehetünk jóllétünkért, önmagukért, ha valóban folyamatosan elköteleződünk magunk mellett. Ezt a szándékot erősítjük meg 20-30 percben az otthoni egyéni gyakorlások alkalmával is. A foglalkozások során meditációkat és nem-meditációs gyakorlatokat is használunk. A meditációk során teljes figyelmünket a belső működésünk megfigyelésére szenteljük, a testtudatosság keresztül foglalkozunk a gondolatokkal és érzelmekkel tudatosításával.

Személy szerint nagyon kedvelem azt a mindfulness gyakorlásában, hogy nem csak ülünk és meditatunk, hanem létezik sétáló és étkezésmeditáció is. Ezek az ún. informális gyakorlatok, arra ösztönöznek minket, hogy jelen legyünk bármilyen rutincelekvésben is – kézmosás, arcmasszázs, öltözködés, zuhanyzás, felkelés, ajtónyitás, mosogatás, kávéfőzés. Mindez azért válik hasznunkra, mert ha a közvetlenül megtapasztalásra figyelünk, lecsendesedik a felesleges gondolatok (rágódás,

kattogás, pörgés) hangereje. Felnőttként sokszor rácsodálkozhatunk arra, milyen elmélyülten képesek gyerekek játszani, könyvet nézegetni, hallgatni. Mintha alapvető létformájuk lenne az itt és most megélése. Ebből is látjuk, hogy tudatosan jelen lenni nem egyenlő egy újabb tudás kifejlesztésével. Sokkal inkább újra felfedezzük ezt a képességünket, és nem hagyjuk, hogy a gondolkodás elhatalmasodjon rajtunk akkor, amikor pihenni vagy kapcsolódni szeretnénk magunkhoz és környezetünkhöz. Hívjuk elő magunkban a gyermeki kíváncsiságot, rácsodálkozást, mert ezeknek a használatával a nem ítélkezés, elfogadás, csend és hála minőségei is felértékelődnek, és helyet kapnak az életünkben.

HAPPY PANDA, TUDATOS JELENLÉT ALAPÚ PROGRAM GYEREKEKNEK

Amikor jómagam tanfolyami résztvevőként megéltem a tudatos jelenlét erejét, felszabadító érzésként hatott rám. Pont úgy, ahogy azt Jon Kabat-Zinn is megfogalmazta: Nem állíthatod meg a hullámokat, de megtanulhatsz szőrfözni. Nem kell többé szemben úsznom az árral. Felismertem azt, hogy változtathatok a berögzült hozzáállásomon nehéz érzelmekkel és gondolatokkal kapcsolatosan, amik eddig rendszerint nézeteltérést, rossz közérzetet, hibáztatást, bűntudatot, érzelmi viharokat, szorongást, agyalást okoztak. Létezik egy másik út is.

Tanárként rövid időn belül megfogalmazódott bennem az a vágy, hogy a tárgyi tudáson kívül bár adhatnék egy még hasznosabb tudást, ami bármikor segítheti a gyerekeket az élet kisebb és nagyobb kihívásai közepette. A Happy Panda foglalkozások alapjait egy berlini mindfulness-program adta. Vezetésem alatt a program megrendezésre került a dunaszerdahelyi Meskete Gyermekkönyvesbolt és Kávézóban, a Pozsonyepérsi Általános Iskola második osztályosaival, a győri Audi Schule 1–4. osztályosai körében.

A programban 10 héten keresztül, heti egy alkalommal találkozhatnak a gyerekek Happy Pandával, a tudatos jelenlét nagykövetével. Happy Panda történeteit legjobb barátjával, Zefírrrel, a kapkodó kismajommal együtt meséli el. A gyerekek felfedezik, milyen megfigyelni a különféle testi érzeteket, érzelmeket és gondolatokat. Megtanulják figyelmesen meghallgatni a hangokat, figyelemmel tudatosítani a lélegzetüket, és együttérzést érezni önmagukkal és másokkal egyaránt. Dr. Cecile Cayla, a Happy Panda program alapítója szerint a mindfulness gyakorlatok figyelemhiányos hiperaktivitászavarral (ADHD) diagnosztizált gyerekek számára is jótékony hatásúak. Természetesen ezek a gyakorlatok nem képesek gyógyítani magát a betegséget, de adhat egy új megközelítési módot ahhoz, hogyan kezeljék a gyerekek az érzelmi viharokat, vagy hogy ne automatikusan reagáljanak minden sürgető vágyra vagy gondolatra.

Érdemes azt is megemlíteni, hogy Angliában, Németországban és Amerikában sok óvodában és iskolában a mindfulness, tudatos jelenlét, egy önálló tantárgy vagy az egész iskolaközösség napi programjának része. Számomra külön öröm, hogy a szülők visszajelzései alapján a tudatos jelenlét gyakorlása nem ér véget a program befejeztével, hanem bekerül az otthonok és családok életének körforgásába, táplálva ezzel egy elfogadóbb, együttérzőbb, összeszedettebb családi környezet lehetőségét is.

A szemlélet és jótékony hatásainak fenntarthatóságát támogatná a tudatos jelenlét megismerésének és gyakorlásának komplex programja: az iskolavezetőség, tanárok, szülők és gyerekek egyaránt elsajátíthatnák és megtapasztalhatnák ezt a megközelítési módot.

Szeretek a tudatos jelenlét alapú programokra úgy tekinteni, mint apró magvakra: az elültetést követően nincs azonnali virágba borulás, de minden egyes gyakorlattal elköteleződünk magunk mellett.

Olvasni a tudatos jelenlétről olyan, mint recepteket nézegetni: jó érzéssel tölthet el, de nem csillapítja az éhséget. Részletesebb tájékoztató az induló programokról, együttműködésekről itt érhető el: Mgr. Mellár Mezei Anita, mezeianita@yahoo.de, FB: Mellár Mezei Anita – Mindfulness kicsiknek és nagyoknak.



FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM:

- Hanson, Rick (2012): *Buddha-agy*. Budapest, Agykontroll Kft., ISBN: 978-963-7491-28-3
- Kabat-Zinn, John (2013): *Az éber figyelemről – örök kezdőknek*. Budapest, Ursus Libris, ISBN: 978-963-9718-56-2
- Kabat-Zinn, John (2009): *Wherever you go, there you are*. Adobe Digital Edition December, url: <https://www.d-pdf.com/book/4425/read> (Letöltés ideje: 2021. május 30.)
- Killingsworth, Matthew A. – Gilbert, Daniel T (2010): *A wandering mind is an unhappy mind*. In: Science 330, 932. url: <https://pdodds.w3.uvm.edu/files/papers/others/2010/killingsworth2010a.pdf> (Letöltés ideje: 2021. május 30.)